

French



Soutien aux communautés lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres et homosexuelles qui s'inquiètent de leur santé mentale

Nos services comprennent :

Conseils et informations

Venez nous parler de vos inquiétudes ou chercher les informations dont vous avez besoin. Si vous souhaitez parler de quelque chose qui vous semble difficile à comprendre, alors nous pouvons vous aider. C'est en obtenant des informations correctes que vous serez en mesure de planifier la suite des événements.

Médiation :

Nous pouvons vous aider à être entendu et à vous faire entendre. Nous vous écoutons et vous aidons à demander ce que vous voulez, à faire des choix et à connaître vos droits. La personne chargée de la médiation peut vous aider à établir vos priorités, à faire entendre votre voix ou vous représenter si c'est ce que vous souhaitez. Il peut même s'agir de vous aider à introduire une réclamation.

Soutien en ligne

Vous pouvez contacter notre service d'assistance en ligne en dehors des heures de bureau pour vous adresser à l'un de nos volontaires expérimentés dans ces questions qui vous apporteront soutien, conseils et informations.

Groupes d'entraide

Nous organisons des groupes où les personnes LGBTQ peuvent partager ensemble leurs expériences, leurs sentiments et leurs difficultés dans un environnement sûr et solidaire. Chacun peut exprimer librement ses sentiments et offrir aux autres leur aide.

Encadrement

Si vous souhaitez apprendre de nouvelles choses, découvrir de nouveaux hobbies ou atteindre de nouveaux objectifs, nous pouvons vous trouver un mentor qui vous aidera à vous épanouir socialement, explorer de nouvelles opportunités et vous sentir plus en harmonie avec votre communauté.

Classes de bien-être

Nous organisons une série de cours de bien-être sur des thèmes tels que : amour-propre, renforcement de la confiance en soi, méditation consciente, gestion du sommeil et du stress.

Pour toutes informations complémentaires :

Vous pouvez vous rendre sur notre site Web : www.mindout.org.uk ;

envoyer un courriel à info@mindout.org.uk ;

ou téléphoner au 01273 234 839.